

健康生活 — 吸烟

我们的生活方式对于我们的健康有着很大影响。吸烟对于健康有着严重危害。二手烟对于健康也有危害，且儿童极易受到其影响。怀孕期间吸烟会增加流产、早产和死产的风险。

<https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines>



健康生活 — 酒精

饮酒过多会损害我们的健康，并增加罹患某些癌症、肝病和中风的风险。并没有所谓的“安全”饮用量。酒精会上瘾，所以不要依靠酒精消愁。找人谈谈您的心事，并在需要时请求帮助。

<https://www.nhs.uk/live-well/alcohol-support/>



健康生活—体力活动

保持活跃非常重要，因为体力活动可以减少患上如癌症、2型糖尿病和心脏病等重大疾病的风险。成人应该计划每天至少30分钟的体力活动，儿童应该计划每天至少1小时体力活动。您不必参加体育项目或加入俱乐部。任何能让您心跳加快，呼吸加快和感到体温上升的活动都算数。

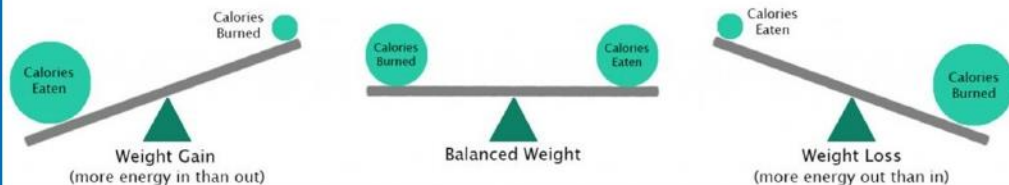
<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/>



健康生活—饮食

饮食对保持健康很重要。您在家中可能没有那么活跃，如果如往常吃的一样，体重就会增加。超重的人会更容易患心脏病，2型糖尿病和某些癌症。多吃糖，盐和脂肪会对我们的健康有害。廉价的方便食品和快餐食品的营养质量很差，可能含有过多的糖，脂肪和盐，因此不应该经常食用。

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/>



欢迎来到英国： 照顾您的健康



向医生注册 (全科医生)

您有权免费使用NHS提供的医疗服务，例如全科（医生），医院和生育服务。

您需要尽快向全科注册。注册前，您需要填写表格。如果您需要口译员，您也有权使用。如您因健康状况需要看医生或护士，但不是紧急情况，您可以去看全科医生。

要看全科医生，您通常需通过电话或在线预约。预约时间通常为10分钟，请务必准时到达，且在无法赴约时取消预约。

每个家庭成员需要单独预约。如果需要口译员，预约时请注明。这是免费的。

全科医生是专科服务的“守门人”。他们可以将您推荐给其他专门研究不同健康问题的卫生专业人员。

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-gp>

<https://assets.nhs.uk/prod/documents/how-to-register-with-a-gp-asylum-seekers-and-refugees.pdf>



儿童健康

确保您的孩子接种疫苗很重要。当您的孩子应进行常规疫苗接种时，通常全科手术会与您联系。

如果您的孩子在0至5岁之间，您的全科医生会将您转介给健康访视员以寻求支持和建议。

<https://www.nhs.uk/conditions/vaccinations/nhs-vaccinations-and-when-to-have-them/>

眼睛护理

定期进行眼科检查很重要。配镜师会检查您的眼睛是否有异常，并且可以定制和配戴眼镜和隐形眼镜。

配镜师会注册您为NHS患者，因此免费进行眼科检查和基本治疗。

<https://www.nhs.uk/service-search/find-an-optician>

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/opticians/visiting-an-optician/>

牙齿护理

牙医是口腔健康方面的专家，定期检查可以帮助您保持口腔健康。您需要向牙医注册为NHS患者，注册时随身携带

HC2，以确保您的牙科治疗是免费的。

<https://www.nhs.uk/service-search/find-a-dentist>

如何申请HC2证书以获得医疗费用的财务支持

您的HC2证书证明您有权享受免费医疗服务。初次住宿时应给您提供HC2，有效期为6个月。如果您没有HC2，则必须填写HC1表格才能申请。您可以在线订购，也可在当地的GP诊所或医院索取。然后您将获得HC2证书，否则，您可能会被要求支付以下服务的费用。



我如何获取药物?

您的全科医生可能要您服药，并会给您开一张处方，上面会写明您需要哪种药物以及如何服用。然后您拿着处方去药房。如果您有HC2表格，处方是免费的。

避孕

在NHS，避孕药是免费的。您可以从全科手术，药房或性健康诊所获得避孕药和建议。

<https://www.nhs.uk/service-search/other-services/Sexual-health-services/LocationSearch/1847>

到何处求医

Feeling unwell? Choose the right service

 Self-care	 NHS 111	 Pharmacist	 GP (Doctor)	 A&E or 999
Hangover. Grazed knee. Sore throat. Cough.	Unsure? Confused? Need help?	Diarrhoea. Runny Nose. Painful cough. Headache.	Unwell. Vomiting. Ear pain. Back ache.	Choking. Severe bleeding. Chest pain. Blacking out.

如果需要，寻求正确的医疗帮助很重要。如果您患有小病，在去看全科之前去药房咨询，或者可以进行自我保健。在无生命危险的情况下，请致电NHS 111寻求紧急医疗建议；如果发生严重事故，请仅访问A&E；在极端紧急情况下，请仅致电999。

<https://www.nhs.uk/using-the-nhs/nhs-services/urgent-and-emergency-care/>

保持“开心的头脑”

了解您在自己的家乡以及在前往英国的旅途中经历的创伤会如何影响您是很重要的。绝大部分的寻求庇护者都遭受过创伤，恐惧和失去。当您等待庇护案的结果时，感到压力，焦虑和担忧是很自然的。

您可能难以入睡，精力不足并感到悲伤/恐惧。在这种情况下是很自然的。倾诉您的感觉和寻求帮助是非常重要的。除了专业人士之外，也可以找朋友。



如果您出现这些症状已数周和/或如果它们已影响到您的日常生活，请预约与您的医生交谈。在英国，我们脑中感觉的快乐或悲伤，在英国被称为“心理健康”。这并不意味着那个人是“疯子”或“神经病”。焦虑症，创伤后应激障碍（也称为PTSD）和抑郁症是很常见的。NHS网站上也有提供建议，以帮助您感觉更良好。它还为您提供支持组织及其帮助热线的详细信息，您可以联系它们以获取帮助和建议。重要的是不要在等待您的结果时保持孤立和不活跃，否则这些感觉可能会在您不注意的情况下变得更糟。经历过的其他人强烈建议您采取行动打破这个循环并保护您的情绪健康。尽管不允许寻求庇护者在英国工作，但您仍然可以有意义而积极地打发时间。这将使您感觉更坚强。

积极主动并采取以下行动:

与他人建立联系-不要独自坐在房间里。找出在哪里有寻求庇护者的本地人，或者说您语言的社区团体。这样您会遇到很多人。向您的Mears福利官员询问信息。



参与活动-许多本地的社区团体都会举办一系列活动让您保持活跃并学习新知识。6个月后，您将有资格在当地大学免费学习一些课程。您也可以参加自愿义工，这是无薪的，但可以为您提供经验，这对将来的工作很有用。

保持活跃-无论您选择什么，它都可以是您日常生活中的任何事情-例如跑步，散步，跳舞，慢跑，游泳，踢足球或做家务。